تطالعون في هذا العدد

- البيئة تتكلم : *التلوث*.
- العالم يتطور : *الطاقة النووية*.
- قضايا تربوية : *العنف المدرسي* .
- صحتك أولا : *مرض السكري*.
- أعلام مستغانم : *الشيخ محمد بن علي السنوسي* .
- توجيهات تربوية : *التحضير لإمتحان البكالوريا* .
- ✓ **أزود معلوماتي:** ***الأنترنت*** **.**
  *** من غرائب الحيوانات.**
- أعرف دينك : *الإعجاز العلمي في البعوض* .
- الطريق إلى النجاح : *الإستذكار السليم طريقك إلى النجاح*
- نزهة : أجمل ما قيل في الحكمة .
- *LE TABAC*
- *WHERE IS THE TRUTH*
- عالم الرياضة : *كرة السلة* .



البيئة تتكل

الـتـلـوث

التلوث هو إدخال الملوثات في البيئة التي تسبب عدم الاستقرار و الاضطراب أو الضرر للنظام البيئي أي الأنظمة الفيزيائية للكائنات الحية والتلوث يمكن أن يتخذ شكل المواد الكيميائية أو الطاقة مثل الضوضاء و الحرارة أو الطاقة الضوئية ، قد تكون الملوثات وعناصر التلوث مواد أو مصادر طاقة خارجية أو قد تحدث بشكل طبيعي وعندما تحدث بصورة طبيعية إنها تعتبر ملوثات عندما تتجاوز المستويات .

مصادر و أسباب : إن تلوث البيئة ظاهرة خطيرة، و مصادرها كثيرة دخلت على الإنسان من مختلف جوانب حياته، حتى ليكاد يعجز عن درء أخطارها التي تغلغلت في كل مجال مع تيار المدنية والتكنولوجيا الدافق بخيره و شره. ليس هناك مصدر واحد للتلوث بل هناك عدة مصادر كثيرة منها: تلوث الهواء ،_ تلوث المياه ، تلوث التربة.....

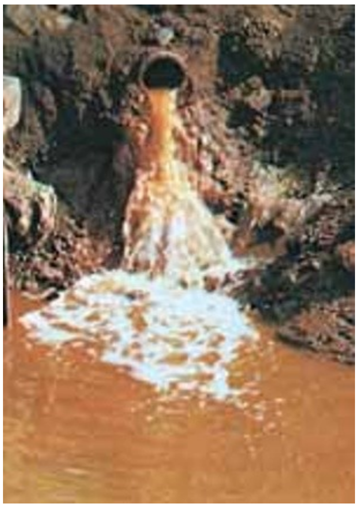
هذا التلوث، الإنسان هو المسؤول عنه وهو الذي يسبب لنفسه الخطر، ولهذا فان البيئة تحتاج إلى أناس يأبهون لها يعتنوا بها جيدا. فكل مكان توجد فيه النفايات والفضلات فهو نوع من التلوث. و كل دخان منتشر في الهواء فهو نوع آخر من التلوث.و كل ماء ملوث متجه نحو النهر فهو نوع جديد من التلوث. و كل مبيد يرش فهو ملوث للهواء ولكن هذا هو الحال للأسف ما يتزايد الإنسان عن فعله بإدخال مخلفات الصناعة ونواتج الاحتراق وغيرها في الوسط المحيط و استغلاله للموارد الطبيعية دون النظر إلى التوازن البيئي أو إحتياجات المخلوقات الحية الأخرى التي تعيش في البيئة نفسها .

الصين ،الولايات المتحدة الأمريكية ،روسيا ،المكسيك واليابان هم قادة العالم في تلوث الهواء لامتلاكهم عدد ضخم من الصناعات الملوثة (مصانع الكيميائيات ،محطات توليد الطاقة بالفحم، مصافي النفط ،البتر وكيمياويات ، البوليفينيل كلورايد ،المصانع البلاستيكية ، و مصانع إنتاج المعادن و مصانع البلاستيك النفايات النووية................ و غيرها من الصناعات الثقيلة)

تلوث الهواء الزراعي يأتي من الممارسات المعاصرة و التي تشمل قطع الأشجار و حرق الغطاء النباتي الطبيعي و كذلك رش المبيدات الحشرية و مبيدات الأعشاب .من أكثر ملوثات التربة شيوعا هي الهيدروكربونيات التي بها كلور المعادن الثقيلة مثل الكروم .

أهم الأشكال الرئيسية للتلوث :

تلوث الهواء. يعني اختلاط الهواء بمواد معينة، مثل وقود المعادن والدخان. وبإمكان تلوث الهواء الإضرار بصحة النباتات والحيوانات، وتخريب المباني والإنشاءات الأخرى. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من خمس سكان العالم يتعرضون لمستويات خطيرة من ملوثات الهواء .



تلوث الماء. هو اختلاط الماء بمياه المجاري أو الكيميائيات السامة أو الزيوت أو أية مواد أخرى.حيث يؤثر هذا التلوث في المياه السطحية، مثل الأنهار والبحيرات والمحيطات ، كما يمكن أن يؤثر في المياه الجوفية. وبإمكانه أيضًا أن يسبب الأذى لأنواع عديدة من النباتات والحيوانات و خاصة الإنسان بتعريضه لأمراض خطيرة . ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يموت ما يقرب من خمسة ملايين شخص سنويًا، بسبب تجرعهم ماءً ملوثًا.

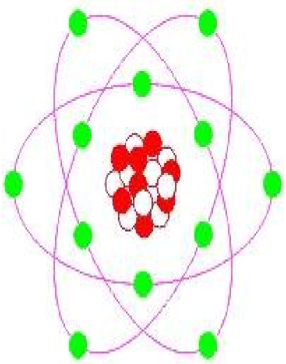
تلوث التربة هو التدمير الذي يصيب طبقة التربة الرقيقة الصحية المنتجة، حيث ينمو معظم غذائنا. وهناك عدد من النشاطات البشرية الأخرى التي يمكنها تدمير التربة. وقد يؤدي ري التربة في المناطق الجافة، مع وجود نظام تصريف سيئ، إلى ترك الماء راكدًا في الحقول. وإذا ما تبخر هذا الماء الراكد فإنه سيخلف الرواسب الملحية من ورائه جاعلاً التربة شديدة الملوحة، مما يؤثر في نمو المحاصيل. وتؤدي عمليات التعدين والصهر إلى تلويث التربة بالفلزات الثقيلة السامة. كما يرى كثير من العلماء أن في إمكان المطر الحمضي أن يقلل من خصوبة التربة.

المخلفات الصلبة ربما تكون أكثر أشكال التلوث ظهورًا للعيان. ففي كل عام يُلقي الناس ببلايين الأطنان من المخلفات الصلبة. وتُسهم المخلفات الصناعية بنصيب وافر من هذه المواد المطروحة. وتسمى المخلفات الصلبة الصادرة عن المنازل والمكاتب والمخازن المخلفات البلدية الصلبة، وتشمل الورق والبلاستيك والقوارير والعلب والنفايات الغذائية ونفايات الحدائق. ومن المخلفات الأخرى خُرد السيارات والمعادن ومخلفات العمليات الزراعية ومخلفات التعدين المسماة نفايات الحُفر.

الطاقة النووية

مقدمـــــــــة :

الطاقة النووية أو الطاقة الذرية هي الطاقة التي تتحرر عندما تتحول ذرات عنصر كيميائي إلى ذرات عنصر آخر (الذرات هي أصغر الجسيمات التي يمكن أن يتفتت إليها أي شيئ كان).



و عندما تنفلق ذرات عنصر ثقيل إلى ذرات عنصرين أخف فإن التحول يسمى< إنشطارا نوويا> و يمكن أن يكون التحول <إندماجا نوويا > عندما تتحد أجزاء ذرتين . يعول على الطاقة النووية أن تصبح أعظم مصادر الطاقة في العالم بالنسبة للإضاءة و التسخين و تشغيل المصانع و تسيير السفن و غير ذلك من الإستخدامات التي لا حصر لها . من ناحية أخرى , يخاف بعض الناس الطاقة النووية لأنها أيضا أعظم القنابل و الأسلحة فظاعة و تدميرا في تاريخ العالم . كما أن بعض نواتج عملية الإنشطار تكون سامة للغاية .

إنتـــاج الطاقة النووية :

اليورانيوم و البلوتونيوم هما العنصران المستخدمان في إنتاج الطاقة بواسطة الإنشطار النووي, كل ذرة من ذرات اليورانيوم أو البلوتونيوم (أو أي عنصر آخر) لها <نواة> عند مركزها تتكون من <بروتونات> و <نيترونات> .

الإنشطار النووي : عندما يتصادم نيترون سائب مع ذرة يورانيوم أو بلوتونيوم فإن الذرات < تأسر> النيوترون.

عندئذ تنفلق النواة إلى جزئين , مطلقة كمية هائلة من الطاقة كما أنها تحرر نيترون أو ثلاثة تتصادم هذه النيترونات مع ذرات أخرى و يحدث نفس الإنشطار في كل مرة , وهو ما يسمى بالتفاعل المتسلسل

ملايين من الإنشطارات يمكن أن تحدث في جزء من مليون من ثانية وهذا هو ما يحدث عندما تنفجر قنبلة ذرية و عندما تنتج الطاقة النووية للأغراض السلمية العادية فإنه يلزم إبطاء التفاعل المتسلسل. وإنتاج الطاقة للأغراض العادية تحدث الإنشطارات في آلة تسمى المفاعل النووي أو

الفرن الذري . يتم التحكم في سرعة الإنشطارات بطرق مختلفة في إحدى الطرق تستخدم قضبان التحكم التي تقصى بعض النيترونات بعيدا عن التفاعل .

فوائـــد الطاقة النووية:

الأرض لها موارد محدودة من النفط و الفحم و هذه الموارد ستستخدم خلال 63ـ95 سنة حيث تقدر الكميات المؤكدة من إحتياطي النفط بالعالم بحدود(1.4ـ2.1) ترليون برميل . الفترة أعلاه (63ـ95) سنة حسبت على أساس الإستهلاك الفعلي للنفط حاليا مع زيادة بحدود 1%ـ 2% سنويا حيث متوسط الإستهلاك السنوي بحدود 80مليون برميل نفط .

لأغراض المقارنة فإن طن واحد من اليورانيوم يعطي طاقة تعادل الطاقة الناتجة من ملايين الأطنان من الفحم أو ملايين البراميل من النفط .

الآثار الجانبية لحرق الفحم و النفط يؤدي إلى تلوث البيئة بينما مفاعل نووي مصمم بشكل جيد و يعمل تحت رقابة و إشراف جيدين لا يؤدي إلى إطلاق أي تلوث في الجو .

أضـــرار الطاقة النووية :

الولايات المتحدة و روسيا يمتلكان فقط 50.000 قنبله نووية و هيدروجينية لو شاء الله تم إستخدامها فهي كافية لقتل كل إنسان على الأرض ,الإنفجار النووي ينتج أشعة قاتلة تستطيع أن تؤدي بالإنسان إلى الوفاة مع الوقت.، المفاعلات النووية تنتج فضلات نووية تبقي مصادر للإشعاع لملايين السنين يجب التخلص منها و لا يمكن و ضعها كأية نفايات أخرى بأي موقع بل يجب خزنها بأماكن خاصة حتى لا تأثر على الناس .

استخدامـــات الطاقة النوويـــة :

* في الطب للعلاج و التشخيص و التعقيم. * في الصناعة لإنتاج أشباه الموصلات و المعالجات الكيماوية و الكشف عن العيوب الصناعية. * في الزراعة لإستنباط أنواع جديدة من المحاصيل ذات إنتاجية عالية و إنتقاء نوعيات معينة من البذور و مقاومة الآفات و الحشرات و زيادة مدة تخزين المنتجات الزراعية . * في إنتاج الطاقة الكهربائية .

** 77% من إنتاج الكهرباء في فرنسا يتم عبر الطاقة النووية ،في اليابان 30% الولايات المتحدة 20 % و بصورة عامة فإن الطاقة الكهربائية في العالم تنتج حاليا من الطاقة النوويـة .

قضايا تربوية

العنف المدرسي

مقدمة:

هو مجموع السلوك غير المقبول اجتماعيا بحيث يؤثر على النظام العـام للمدرسة، ويؤدي إلى نتائج سلبية فيما يتعلق بالتحصيل الدراسي، وينقسم إلـى عنف مادي كالضرب، والمشاجرة، والتخريب داخل المدرسة،والكتابة علــى الجدران و عنف معنوي "كالسخرية والاستهزاء، والشتم والعصيـان وإثـارة الفوضى

أسباب العنف المدرسي:

1- *دلائل تخص التلاميذ*: طبيعة التنشئة الاجتماعية و الوقوع تحت تأثيــر المخدرات و الإحساس بالظلم و التعويض عن الفشل و الاختلاط برفــاق السـوء...الخ

2- *دلائل بيداغوجية*: استعمال أساليب بيداغوجية غير متناسبة و اعتماد مناهج قديمة لا تتماشى و متطلبات العصر.

3- *دلائل تنظيمية*: كغياب اللجان التأديبية و الرقابية و التنسيقية بين الأطراف والمعالم البيداغوجية مثال ذلك جمعيات أولياء التلاميذ و إدارة المدرسة...الخ

4-*دلائل قانونية*: عدم وجود قوانين و لوائح واضحة تحكم عمل المؤسسات التربوية و الافتقار إلى أنظمة تعالج مسائل الخلاف بين أطراف المؤسسات و انعدام وجود رجال امن

التربوية أساتذة، التلاميذ، الإدارة....الخ

5-*دلائل تعود إلى وسائل الإعلام*: نظرا للدور الذي تلعبه وسائل الإعلام في نشر ثقافة العنف و خاصة الإعلام المرئي من خلال العروض من أفلام ومسلسلات التي تبث يوميا وفق قنوات متخصصة بالإضافة إلى العديد من الأسباب التي تساهم هي الأخرى في تشكيل خلفية عنيفة لدى الطفل و الراشد على السواء.

6- *دلائل تعد إلى الناحية البنائية للمؤسسة التربوية*: تصميم المؤسسة، اكتظاظ الصفوف، نقص المرافق الضرورية وانعدام الخدمات، كذلك

المدرسين ككثرة الغياب من الصفوف للأحاديث الفارغة مما يزيد من كثرة التمرد و السلوكيات العنيفة التي يصعب التحكم فيها.

طرق ووسائل التعامل مع العنف المدرسي:

***طرق تقع مسؤولية تنفيذها على إدارات المدارس:**

- التعرف على الحاجات النفسية و الاجتماعية و الأساسية للطلاب و إشباعها بالأساليب و البرامج التربوية المناسبة.

- الاهتمام بالأنشطة اللاصفية و إشراك الطالب في إعدادها و تنفيذها.

- الإحباط المتكرر للطالب و عدم تحقيق متطلباته و الاستهزاء منه أمام زملائه يخلق لديه الاستعداد للسلوك العدواني.

- ضرورة معرفة ما وراء سلوك الطالب المشاغب فيما إذا كان للفت الانتباه أو التسلط أو الانتقام أو إظهار الضعف في سبيل الحصول على الشفقة فكل حالة لها طريقة خاصة للتعامل معها.

***مهام يراعى تنفيذها من قبل الهيئة التدريسية:**

- تجنب لوم الطالب المشاغب أمام زملائه و التحلي بالصبر و الحكمة في التعامل معه وتفسير الموقف بأسلوب مقبول و البعد عن إهانة الطالب و مناقشة الموقف معه على انفراد بعيدا عن زملائه.

- إظهار وتأكيد الجانب الايجابي في سلوك الطالب المشاغب و إحساسه بإمكانياته و قدراته و ذاته و البحث عن جوانب القوة فيه.

- إظهار الاهتمام بكل ما يفحص عنه الطالب و إعطائه الفرصة كاملة للحديث و الاستماع إليه دون ضجر ثم إجابته بأسلوب مناسب.

- إشراك الطالب المشاغب في إعمال تمتص طاقته و تجعله يشعر بأهميته وعدم إهماله و التعامل كابن له ظروف خاصة و يحتاج إلى الأخذ بيده و توفير جو المساندة له و إحساسه بالحب و العطف و تقدير الذات.

- تحاشي المقارنة بين الطلاب، و تدريب الطالب المشاغب على فهم نفسه و حل مشكلاته بأسلوب واقعي و اجعل حديثك مع المشاغب دائما على انفراد.

- دع الطالب يعبر عن رأيه و علمه احترام رأي الآخرين بأسلوب الحوار و المناقشة.

صحتك أولا



مرض السكري

ما هو مرض السكري؟
-هو مرض يصبح فيه دم المريض وبوله محتويان على كميات كبيرة من سكر العنب(الغلوكوز)مما يسبب للمريض عدد من الأعراض والمضاعفات إن لم تعالج و يمكن أن يصيب الكبار والصغار.
هل هناك فرق بين ارتفاع السكر في البول والسكر في الدم؟
-لا..فهذه أفكار خاطئة لان وجود السكر في البول ناتج عن ارتفاع السكر في الدم.
لماذا ترتفع نسبة السكر في الدم؟
-لكي نتعرف على طبيعة مرض السكري لابد أن نتعرف أولا على بعض خصائص أجسامنا السليمة ولا سيما تجاه الطعام وهضمه وكيفية الاستفادة منه.جسم الإنسان يمكن تشبيهه بالآلة التي لا تعمل إلا بوجود الوقود لإعطاء الطاقة اللازمة ومصدر وقود الإنسان هو الطعام،وعندما نتناول الطعام يهضمه الجسم في الأمعاء ويتكون في النهاية سكر العنب(الجلوكوز) الذي تمتصه الخلايا المبطنة لجدار الأمعاء الدقيقة،ومنها يتسرب إلى مجرى الدم ويساعد هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس على دخول السكر من الدم إلى خلايا الجسم للاستفادة منه وإذا حصل هناك خلل في غدة البنكرياس ينتج عن ذلك نقص في الأنسولين وبالتالي يفقد الجسم قدرته على استهلاك السكر ثم ترتفع نسبته في الدم ويتسرب في البول وبسبب ذلك يعاني المريض من كثرة التبول والعطش ونقص الوزن وضعف عام هذا إلى جانب عدد آخر من المضاعفات وإذا استمرت الحالة دون علاج فإنها تتطور إلى غيبوبة عميقة.
ما هي غدة البنكرياس؟
-هي غدة منشورية الشكل توجد في أعلى البطن فوق قسم الآثني عشر من الأمعاء الدقيقة وراء المعدة.وغدة البنكرياس غدة مختلطة تفرز عصارة هاضمة وفي داخل أنسجة غدة البنكرياس جزر متعددة من نسيج خاص تسمى جزر لنجرها نس وهي من الغدد الصماء تفرز هرمون الأنسولين الذي ينظم عملية التمثيل الغذائي للمواد السكرية في الجسم.
هل هناك فرق في سبب مرض السكري عند الأطفال والكبار؟
-نعم،فمرض السكري عند الأطفال ينتج عن حدوث نقص في هرمون الأنسولين كما ذكرنا أما عند الكبار فان غدة البنكرياس تظل قادرة على إفراز الأنسولين ولكن يكون هناك نقص في تحسس خلايا الجسم له وبالتالي يبطل مفعوله وهناك اختلافات كثيرة في الأسباب وعلاج الداء بين الكبار والصغار.
هل مرض السكري معد؟
-لا،يزعم البعض أن مرض البول السكري من الأمراض المعدية وهو زعم خاطئ.
هل هو ينتج من تناول كميات كبيرة من السكريات والنشويات؟
-لا.
هل ينتج من الانفعالات النفسية كالقلق والخوف وغيرها؟
-لا..كثيرا من المصابين بمرض السكري يزعمون أن المرض عندهم ظهر عقب تعرضهم لأزمة نفسية أما الواقع فان الإصابة كانت كامنة عندهم قبل تعرضهم لهذه الأزمة النفسية ولكن هذه الأزمة تزيد من تفاقم الأعراض.
هل للوراثة دور في مرض السكري؟
-نعم، دلت الأبحاث على أن للوراثة دورا في الإصابة بمرض السكري عند الأطفال ويكثر الاحتمال إذا كان هنالك أفراد في الأسرة مصابين بمرض السكري وخاصة الأشقاء والأبوان.ويجدر الإشارة هنا بأنه رغم أن للوراثة دور كبير في حدوث مرض السكري،فإنها ليست العامل الوحيد حيث إن الأبحاث تشير انه عند الإصابة ببعض أمراض الفيروسات والتعرض لبعض العوامل البيئية الأخرى،وفي حالة وجود استعداد وراثي عند الطفل فان ذلك يؤدي إلى التهاب في غدة البنكرياس وبالتالي تلف في غدد لانجرهانس ومن ثم يؤدي إلى نقص في مادة الأنسولين وينتج ذلك عن إفراز الجسم لأجسام مضادة لخلايا البنكرياس تؤدي إلى التهاب ومن ثم تلف هذه الخلايا في البنكرياس.وهنالك بعض الأبحاث الأولية التي تشير إلى أن الأطفال الذين ارضعوا من حليب الأم اقل إصابة بمرض السكري مقارنة بالأطفال الدين ارضعوا من حليب البقر.
هل تؤدي السمنة إلى الإصابة بمرض السكري عند الأطفال؟
-لا، ولكن تلعب السمنة دورا كبيرا في الإصابة بمرض السكري عند الكبار أكثر منه عند الصغار.
هل توجد طريقة للوقاية من مرض السكري عند الأطفال؟
-في الحقيقة لا توجد أي طريقة يمكن إتباعها للوقاية من الإصابة بمرض السكري عند الأطفال في الوقت الراهن ولكن بالطبع فان الوقاية من السمنة في فترة الطفولة تقلل من نسبة الإصابة بالسكري"النوع الثاني-الغير معتمد على الأنسولين" في سنوات ما بعد البلوغ.
كيف اعرف أن طفلي مريض بالسكري أي ما هي أعراض مرض السكري عند الأطفال؟
-كثرة التبول كمية وعددا، العطش الشديد وشرب الماء بكميات كبيرة،الشعور بالتعب وقلة الحركة،فقدان الوزن.
-في حالة عدم الاكتشاف السريع وعدم العلاج يصاب الطفل بأعراض السكر"والأستون"في الدم وينتج عن ذلك مايلي:

-فقدان الشهية.
-ألام في البطن.
-قيء.
-قلق وصياح.
-ضيق في التنفس وزيادة في سرعة التنفس مع خروج رائحة"أستون" من الفهم وهي رائحة مميزة تشبه التفاح العين.
-غيبوبة.
إذا لاحظت هذه الأعراض في طفلك فيجب استشارة الطبيب فورا.

داء السكري في سنوات المراهقة:

تعتبر سنوات المراهقة من أهم وأصعب الفترات في متابعة وعلاج المرضى المصابين بالسكري لما يصاحب هذه الفترة من تغيرات في النمو الجنسي للمريض ناتجة عن إفراز هرمونات مختلة بالإضافة إلى التغييرات النفسية وتطلع الشاب أو الشابة إلى خلق شخصية جديدة ذاتية والميل إلى الاستقلالية وعدم الاستماع بسهولة إلى الإرشادات ونصا نح الوالدين، وحب الخروج بكثرة من المنزل والميل إلى قضاء أوقات أطول وسهر مع الزملاء وتناول الوجبات خارج المنزل و عدم التقيد بالإرشادات الغذائية وعدم الحضور بانتظام لعيادة الطبيب،ونسيان أو رفض اخذ جرعات الأنسولين ويؤدي ذلك في كثير من الأحيان إلى صعوبة تنظيم السكر خلال هذه الفترة.
ومن ثم حدوث مضاعفات مثل الهبوط السكري وارتفاع السكري...وربما البدء في ظهور بعض المضاعفات المزمنة كتأثر العين والكلى لذلك وددنا أن نجاوب على بعض الأسئلة التي تخطر على بال الوالدين والمريض لمساعدة الجميع في تخطي هذه الفترة المهمة والطبيعية في حياة كل إنسان خاصة مرضى السكر.
هل يمكن لمريض السكري أن ينمو طبيعيا ويدخل مرحلة البلوغ بصورة طبيعية كبقية الأطفال؟
-نعم،خاصة إذا كان المريض متابعا لعلاجه بصورة منتظمة أما إذا كان المريض لا يتابع علاجه بصورة منتظمة فان ذلك يؤثر على نمو الطفل وربما يؤدي ذلك إلى تأخر ظهور علامات البلوغ أو بطء تقدم مراحله.
هل تأتي الدورة الشهرية بصورة طبيعية ومنتظمة للفتيات المصابات بداء السكري؟
-نعم،تأتي الدورة للفتاة المريضة بداء السكري كبقية الفتيات إلا إذا هنالك عدم انتظام في العلاج فربما تتأخر الدورة وبالإضافة إلى ذلك ففي بعض الأحيان نلاحظ ارتفاع في نسبة السكر قبل بدء الدورة مباشرة نتيجة التغيرات الهرمونية الغير منتظمة ويجب الانتباه لذلك.
هل يمكن لمرضى السكر الزواج وممارسة حياة زوجية طبيعية؟
-نعم.
هل يمكن لمريضة السكر أن تحمل وان تنجب أطفال طبيعيين؟
-نعم،ولكن يجب استشارة الطبيب وأخصائي أمراض النساء والولادة لان لعلاج السكري وتنظيم نسبة السكر في الدم قبل وأثناء الحمل أهمية كبرى في هذه الفترة وذلك لان عدم الانتظام في العلاج وارتفاع نسبة السكر في الدم يؤديان إلى تأثر الجنين.
هل يحدث تغير في احتياج الإنسان إلى الأنسولين خلال فترة الشباب والمراهقة؟
-نعم،فعن احتياج الجسم إلى الأنسولين يزداد خلال سنوات المراهقة للتغيير الذي يحدث في الهرمونات وبالتالي ازدياد سرعة النمو.إذا لم تعطى الجرعات الكافية يؤدي ذلك إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم ولا يمكن استبدال الأنسولين بالحبوب في هذه السن كما يفهم بعض الناس.
ما اثار التدخين على مريض السكر؟
-للتدخين آثار ضارة على كل إنسان مثل الإصابة بسرطان الرئة وأمراض شرايين القلب وتزداد نسبة الإصابة بهذه الأمراض بصورة واضحة بين المصابين بداء السكري الذين يمارسون عادة التدخين وبالتالي فإننا ننصح بعدم التدخين نهائيا.

الشيخ محمد بن علي السنوسي

الشيخ محمد بن علي السنوسي (1202_1275هـ)(1787_1859): هو أبو عبد الله محمد بن علي السنوسي حفيد القطب الأبر السيد عبد الله الخطابي الإدريسي دفين ثغر مستغانم .

والشيخ محمد بن علي السنوسي مؤسس الطريقة السنوسية ولد في مستغانم من أسرة جزائرية بقبيلة الخطابية المنسوبة إلى السيد عبد الله الخطابي المجاهري نسبة إلى قبيلة مجاهر ، ولد رحمه قرب هذه المدينة بمحلة يقال لها (الطرش) الواقعة على ضفتي وادي الشلف و(مينا)و هي معروفة باسم (يلل) بالجنوب الشرقي لمدينة مستغانم .

يرتفع نسبه للملوك الأدارسه الحسنيين مؤسسي الدولة الإدريسية بالمغرب و إشتهاره بالسنوسي إنما جاء من اللقب الذي كان يحمله جده تبركا بالإمام محمد بن يوسف السنوسي التلمساني .

وكان أبناء البيت السنوسي كلهم ينتمون إلى العلم والصلاح

نشأ السنوسي نشأة إسلامية فكان شغوفا بالدراسة منذ صغره وكان فيمن تثقف على يدهم الشيخ محمد بوراس المعسكري ، الشيخ محي الدين بن شهلة ، الشيخ عبد القادر بن عمور ، أبو طالب ، أبو محمد بن علي المازونيين والشيخ محمد بن قندوز.

وبعد أن أخذ الشيخ بحظ وافر عاد ودرس على علماء بلده من علوم الشرعية وآدابها وارتحل إلى المغرب الأقصى ،وكان فيمن أخذ عنهم من علمائهما الشيخ الطيب بن كبيران والشيخ حمدون بن عبد الرحمان و الشيخ إدريس أبن زيان العراقي وأبو بكر الإدريسي .

عندما كان السنوسي مقيما ببوسعادة حلت بالجزائر الحملة الفرنسية فهزه هذا الحادث الجلل و دفعه إلى الخروج من الجزائر في سبيل العمل من أجل تحرير الوطن فخرج مهاجرا إلى الشرق (1255هـ-1839)ودخل مصر، ولقد أولاه الشيخ محمد عبده إهتمامه فكتب عنه في مجلة المنار يقول "ألم يسمع السامعون أن الشيخ السنوسي كتب أصول الفقه زاد فيه بعض

المسائل على أصول المالكية وجاء في كتاب له ما يدل على دعواه أنه ممن يفهم الأحكام من الكتابوالسنة المباشرة"

كانت رحلات السنوسي في الأقطار العربية والإسلامية بمثابة دراسة لنفسيات أبنائها بالقوى المؤثرة عليها. في سنة 1257هـ رحل إلى برقة 'ليبيا ' و أقام بالجبل الأخضر ، وبنى بها الزاوية البيضاء . و في 1270 هـ إنتقل إلى زاوية (العزبات) و منها إلى زاوية جغبوب سنة 1273هـ فأقام إلى أن توفي بها بعد ثلاث سنوات .

لا ريب أن اسم الإمام محمد بن علي السنوسي هو من ألمع أعلام الإسلام في التاريخ الحديث وتاريخ المغرب العربي قاطبة . و اسمه مرتبط بحركة الإصلاح والبعث الزاهر في حقل النشاط الديني و الاجتماعي و السياسي فصاحبه يمثل جميع هذا كله تمثيلا صادقا وشهرته في الميادين كلها لا يكاد يتردد أو يتوقف فيها باحث أو مؤرخ أو عالم، وللسنوسي رصيد ضخم فمن تأليفه :

*_الدرر السنية في أخبار السلالة.

*_المسائل العشر المسمى بغية المقاصد و خلاصة المراصد

*_السلسبيل المعين في طرائق الأربعين. *_إيقاظ الوسنان في العمل بالحديث و القرآن .



*_ الشمس الشارقة في أسماء مشايخ المغاربة و المشرقة.

*_إزاحة الأكنة في العمل بالكتاب و السنة .

*_ الكواكب السرية في أول الكتب الأثرية.

*_المنهل الروي الرائق في أسباب العلوم وأصول الطرائق .

*_نزهة الجنان في أوصاف مفسر القران .*_بغية الرسول في الإجتهاد و العمل بأحاديث الرسول .

*_منظومة السلوك إلى ملك الملوك.

*_ ريحانة الحبوب في عمل السطوح و الجيوب .

*_تحفة المحاضرة في آداب التفهم والتفهيم و المناظرة *_ عصمة الرسل

*_ فحم الأكباد في مواد الإجتهاد.

*-قرة عين اهل الصفا في صلوات المصطفى .

*-مختصر بغية الطلاب في علم الأنساب .

توجيهات تربو

التحضير لإمتحان البكالوريا

إن هذه الإرشادات تساعدك على التحضير الجيد للبكالوريا و التخلص من المشاكل النفسية التي يشكلوا منها الكثير من الطلبة المقبلين على الامتحانات كالنسيان و الخوف و الارتباك و الإرهاق ..كما تساعد على اقتصاد الوقت والجهد .



01التنظيم
02توفير الشروط الفيزيائية الضرورية
03الاعتماد على النفس
04الراحة الكافية

التنظيم

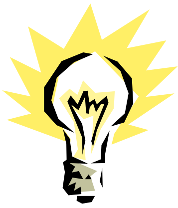
إن التنظيم عنصر أساسي في النجاح فانه يساعدك في ربح الوقت والجهد مثل دلك مثل القاموس الذي يحوي عشرات الآلاف من الكلمات و عندما نريد البحث عن أية كلمة فانه لا يتطلب إلا بضعة ثوان لإيجادها والسبب هو التنظيم والتصنيف المحكم فتصور لو كانت تلك الكلمات مبعثرة ومصنفة بشكل عشوائي

- لتجنب القلق في التفكير عن المادة الواجب مراجعتها يجب:

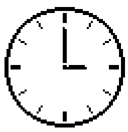
إعداد جدول توقيت المراجعة ،تخصيص كراس الملخصات مهم جدا يساعدك في المراجعة والاستذكار . توزيع الوقت المخصص لكل مادة عبر أيام الأسبوع ،اختيار الفترة المناسبة للمراجعة:أحسن فترة للمراجعة هي بعد النوم حيث يكون الدماغ في أحسن حالة و نشاط فنم مبكرا و انهض مبكرا .

- توفير الشروط الفيزيائية الضرورية :

التهوية:إن المخ يستهلك كمية معتبرة من الأكسيجين ,و خاصة عند القيام بجهد ذهني فإذا كانت التهوية غير كافية في غرفة المراجعة فان المخ لا يعطي مردودا كافيا ,بذلك فانك ستضيع الكثير من الوقت والجهد مقابل تحصيل ضعيف .فما عليك قبل بداية العمل إلا فتح النافدة و الباب لمدة 3 دقائق لتهوية الغرفة ,ثم أغلق النافدة إن شئت إما في أيام الحر فان الأوعية الدموية للدماغ تتمدد أحيانا بشكل لا يسمح بمرور الأكسجين بكمية كافية إلى المخ مما يؤدي إلى انخفاض مردود الدماغ و ذاكرة و التعب و الإرهاق .في هذه الحالة ينصح بغسل الجسم بالماء الباردة أو تبلبل الرأس بالماء أو تناول مشروبات قد تؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الدماغ.



الإنارة:الإنارة الجيدة تساعدك على الراحة و بالتالي التركيز و القدرة على التركيز و القدرة على التركيز لمدة طويلة دون تعب.



إبعاد المنبهات الخارجية كالجلوس أمام النافدة أو الاستماع إلى الموسيقى لأنها لا تساعد على التركيز بل تشتت الانتباه, كذلك ننصحك بإبعاد المأكولات أثناء العمل.

الاعتماد على النفس لا تعتمد كثيرا على الأستاذ أو على شخص أخر لان الأستاذ في الثانوية ليس بمعلم وإنما هو موجه يوجهك وينصحك انه مختص في مادته وله تجربة فأصغ إليه والى نصائحه وإرشاداته

الإكثار من التمارين وحل المسائل المشابهة لأسئلة البكالوريا مع احترام الوقت الممنوح في البكالوريا من اجل التحضير السيكولوجي ليوم الامتحان .

-المراجعة الجماعية فيها الكثير من السلبيات حيث بإمكان زميل كان يعطيك معلومات خاطئة ولو عن حسن نية ففيها مضيعة كبيرة للوقت والفائدة قليلة فحاول تجنبها إلا في حالات معينة كالتعاون على الاستذكار وحل بعض التمارين بشرط إن تكون مبرمجة ومحددة مسبقا

الراحة الكافية

لابد عليك بالنوم الكافي وهو 8 ساعات فنم مبكرا وانهض مبكرا لان المراجعة في الصباح مفيدة جدا في بعض الأحيان يغلب علينا النعاس في وقت غير مناسب يلجا البعض من الطلبة إلا تناول بغض المقويات الطبيعية لطرد النعاس والخمول كالقهوة او الشاي إنها ذات فائدة كبيرة ولكن بشرط عدم الإكثار منها.

أزود معلوماتي

الإنـتـرنـت

تعريف الانترنت:
اسم الانترنت بالانجليزية يتكون من البادئة "انتر" التي تعني"بين" وكلمة ""نت" التي تعني"شبكة"،اي "الشبكة البينية".
و مع هذا فقد شاع خطا في وسائل الإعلام العربية تسمية"الشبكة الدولية للمعلومات" ظنا ان المقطع "انتر"في الاسم هو اختصار لكلمة "انترناسيونال"التي تعني الدولي".
وكما يدل اسمها فان شبكة انترنت هي شبكة مابين عدة شبكات تدار كل منها بمعزل عن الاخريات بشكل غير مركزي ولا تعتمد أيا منها في تشغيلها على الأخريات، كما قد تستخدم في كل منها داخليا تقنيات حاسوبية وشبكية مختلفة، وما يجمع بينها هو ان هذه الشبكات تتصل فيما بينها عن طريق بوابات تربطها ببروتوكول مشترك قياسي هو بروتوكول انترنت.
البريدالالكتروني:
هو مصطلح يطلق عل الرسائل النصية الالكترونية وهي عادية تنتقل وتخزن بصورة غير مشفرة على الشبكات .
ايجابيات شبكة الانترنت:
1-سرعة نقل وتمرير المعلومات:
حسنات البريد الالكتروني تكمن في الدمج بين سرعة نقل الرسائل والمجانية ،وكذلك في إمكانية بعث نفس الرسالة لعدة أشخاص كما يمكن أن تكون ملحقة بصور او ملفات .
2-بنوك ومجموعات المعلومات:
كمية ونوعية المعلومات الموجودة في مجمع معلومات وسهولة استعماله تعتبر من أهم العوامل التي تساعد على نجاح وشهرة هذا المجمع.
3-الانترنت حقيبة معلومات شخصية متنقلة مع المستخدم:

يمكن اعتبار الانترنت حقيبة معلومات شخصية متنقلة مع المستخدم،لان كل شخص قادر على بناء موقع يتضمن المعلومات التي يريدها ولأنه قادرعلى الوصول إلى هذا الموقع من كل مكان في العالم(بالطبع بشرط أن يكون لديه حاسب وخط اتصال).

4-تعدد الوسائط في الشبكة العالمية:

الشبكة العنكبوتية العالمية تسمح بإظهار المعلومات بوسائط عديدة (نصوص ، صور ، رسومات ، صوت الخ) لنشر المعلومات بشكل واضح وممتع.

5-مجموعات الحوار والمحادثة :

يمكن استغلال مجموعات الحوار لتبادل الأفكار مع أشخاص اخرين وأيضا من اجل طرح الاسئلة على مجموعة خبراء والحصول على المساعدة في المجال المطروح .

من غرائب الحيوانات

- **هل تعلم أن أكثر الحشرات مقاومة للحرارة هو الناموس الذي يحتمل حرارة ما بين100 إلى 270 درجة مئوية ؟**
- **هل تعلم أن ذيل الحيوان مفيد في عدّة أمور و كل حسب نوعه :**
- **فالثعلب يلتف به للدفئ ,و الكنغر يستعمله للإستناد عليه , والسمك للسباحة والخفاش يستخدمه كموجة عند الطيران, أما البقرة فلطرد الذباب و الحشرات المؤذية ؟**
- **هل تعلم أن الفهد أسرع من الغزال فقد تبلغ سرعته 36 ميلا في الساعة ,و قيل أن الفهد لا يستطيع المحافظة على سرعته بعد قطع 320 متر الأولى بينما الغزال يتمكن من المحافظة على سرعته أبعد من 320 متر**
- **هل تعلم أن الفهد يضرب به المثل في كثرة النوم ؟**
- **هل تعلم أن القرد يضرب به المثل في الخوف أي قلة شجاعته ؟**
- **هل تعلم أن الحيوان الذي يتميّز بأقوى ذاكرة هو الجمل ,ويطلق عليه إسم سفينة الصحراء ؟**

- **هل تعلم أن الأسماك تغرق عند انعدام الأكسجين في الماء ؟**
- **هل تعلم أن الدلفين يطفوا فوق الماء ثم يغوص ليتنفس ؟**
- **هل تعلم أن سبب العداوة بين القط و الفأر هي بمثابة إثارة و لعب فقط ؟**
- **هل تعلم أن الحيوان الذي يعيش أكثر هو النملة ب 7 سنوات تقريبا ؟**
- **وهل تعلم أن أول نعجة تم استنساخها تسمى "دولي" ؟**
- **هل تعلم أن الهدهد هو الحيوان الذي يستعملونه لمعرفة الماء ؟**
- **هل تعلم أن أكبر كائن حي عرفته الأرض هو "الحوت الأزرق" يزن 50 طن أي 3أطنان لسانه ونصف طن بطنه و كبده ؟**
- **هل تعلم أن أول طائر منع صيده هو "الهدهد" لأنه كان مميّز ؟**
- **هل تعلم أن هناك حيوان وحيد لا يمرض هو القرش لأنه يفرز مادة تحميه من كل الجراثيم والأمراض الأخرى ؟**

أعرف دينك

الإعجاز العلمي في البعوض

(إِنَّ اللَّهَ لاَ يَسْتَحْيِي أَن يَضْرِبَ مَثَلاً مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُواْ فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُواْ فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلاً يُضِلُّ بِهِ كَثِيراً وَيَهْدِي بِهِ كَثِيراً وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلاَّ الْفَاسِقِينَ) سورة البقرة

البعوضة هذا المخلوق الضعيف العجيب..الله سبحانه وتعالى عندما ضرب مثلا بعوضة ، فهو ليبين للناس أن هذا المخلوق الصغير في حجمه عظيم في خلقه

إليكم هذه المعلومات عنها : 1- هي أنثى لها مائة عين في رأسها لها 2- في فمها 48 سن 3- لها ثلاث قلوب في جوفها بكل أقسامها لها ستة سكاكين في خرطومها ولكل واحد وظيفتها4- لها ثلاث أجنحة في كل طرف 5- مزودة بجهاز حراري يعمل مثل نظام الأشعة تحت الحمراء ، وظيفته: يعكس لها لون الجلد البشري في الظلمة إلى لون بنفسجي حتى تراه 6- مزودة بجهاز تخدير موضعي يساعدها على غرز إبرتها دون أن يحس . وما يحس الإنسان به كالقرصة هو نتيجة مص الدم. 7- مزودة بجهاز تحليل دم فهي لا تستسيغ كل الدماء 8- مزودة بجهاز لتمييع الدم حتى يسري في خرطومها الدقيق جدا.

واغرب ما في هذا كله أن العلم الحديث اكتشف أن فوق ظهر البعوضة تعيش حشرة صغيرة جداً لا تُرى إلا بالعين المجهرية وهذا مصداق لقوله تعالى :

(إِنّ اللَّه لاَ يَسْتَحْيِي أَن يَضْرِبَ مَثَلاً مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا) فسبحان الله العظيم....سبحان الله العظيم....



الإستذكار السليم طريقك إلى النجاح

الاختبار:هو القياس لما درسته و تعلمته خلال فترة زمنية,فهو **1-** ليس شبحا مخيفا لذلك أخي التلميذ يجب عليك أن تتحلى بالصبر و الهدوء و حتى تستوعب ما تراجعه من دروس و تمارين , و تكون لمراجعتك مردودا جيدا يكلل بالنجاح إن شاء الله .

2-توصـــــــيات عليك إتباعـــــــها :



أ/-راجــع دروســـك أولا بأول من أول يــــــوم دراســي.

ب/-تغيبك عن المدرسة ولو ليوم واحد يؤخر تحصيلك الدراسي .

ج/-انتـبه لـــشرح الأســـتاذ أثـــناء الدرس دون أي ســــــهو.

د/-لا تخجل من سؤال عن أي معلومة صعب عليك فهمها أو استيعابها .

ه/-لا تجعل الخوف أو القلق طريقا إلى نفسك و ستكون الناجح بإذن الله .

3-للاستذكار الجيـــــد اتبع مايـــــــلي:

ا/- قراءة بعض الآيات القرآنية (إلا بذكر الله تطمئن القلوب).

ب/-طبق الحكمة التي تقول "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد".

ج/- داوم على المراجعة أولا بأول مع كتابة ملخص لما راجعته.

د/-لا تجهد نفسك في المراجعة و خصص وقتا للراحة بين فترة و أخرى.

4/-ما يجب على الأسرة فعله اتجاه أبنائها:

ا/-توفـــــير جو هادئ و مريـــح يستـــــطيع المراجعة فـــــــــــيه .

ب/-عدم تكليفه بمهام منزليـــــة تؤخره عن مراجـــــعة دروســــــه.

ج/-لا يكـــــثر مـــن شرب المـــنبهات كالـــــــشاي و القـــــهوة.

د/-أن يتغذى جيدا للمحافظة على صحـــــــته ليستطيـــع المراجـــــعة.

ه/- أن لا يشغل نفسه بالتلفزة و وسائـــــــــل التــــرفيه طيـــلة اليوم.

و/- الحضور إلى المدرسة مبكرا دون أن ينسى أدواته و ينصرف بعد انتهاء مدة الاختبار.



5/-ما يجب فعلــــــــه أثناء الاختـــــبار:

ا/-قراءة الأسئلة و فهمها قبل الحل "فهم السؤال نــــــصف الجواب ".

ب/-ابدأ بأسهل سؤال و اكتبه على ورقة الإجابة و اترك ما يصعب عليك فيما بعد مراعيا الوقت المخصص للاختبار و التنقيط لكل سؤال .

ج/-لاتــــــــترك ســـــؤالا بـــــــــدون إجابـــــة و بنـــــــــظام .

د/-لا تسلم ورقة الإجابة إلا بعد مراجعتها و التأكد من انك أجبت على كل الأسئلة.

ه/-وســــــــــيكون النـــــــــجاح حلــــــــــــيفك إن شـــاء الله.



أجمل ما قيل في الحكمة

- لا يحزنك أنك فشلت ما دمت تحاول الوقوف من جديد.
- إن بيتا يخلو من كتاب هو بيت بلا روح.
- من يحب الشجرة يحب أغصانها.
- الحياء جمال في المرأة و فضيلة في الرجل.
- صديقك من يصارحك بأخطائك لا من يجملها ليكسب رضاك.
- الصداقة بئر يزداد عمقا كلّما أخذت منه.
- الابتسامة كلمة طيّبة من غير حروف.
- لا تفكّر في المفقود حتى لا تفقد الموجود.
- من قنع من الدنيا باليسير هان عليه كل عسير.
- الكلمة الطيّبة جواز مرور إلى كل القلوب.
- إذا إزداد الغرور ....نقص السرور.
- الضمير المطمئن خير وسادة للراحة.
- البستان الجميل لا يخلو من الأفاعي.
- إن أسوأ ما يصيب الإنسان أن يكون بلا عمل أو حب.
- نحن لا نحصل على السلام بالحرب و إنّما بالتفاهم.
- ليس القوي من يكسب الحرب دائما و إنما الضعيف من يخسر السلام دائما.
- العين تصدق نفسها والأذن تصدق غيرها
- تصادق حتى مع الذئاب المهم أن يكون فأسك مستعدا
- لا أحد سواى يعلم أن حذائي يؤلمني
- كلما كبرت السنبلة انحنت ، وكلما تعمق العالم في علمه تواضع
- لا زوال لنعمة مع الشكر ... ولا دوام لنعمة مع الكفر ...

FRANCA


Encyclopédie Encarta, David Cayless/Oxford Scientific Films

Le tabac

1. *Presentation :*

tabac, plante herbacée de la famille des solanacées, cultivée pour ses feuilles riches en nicotine, utilisées pour fumer, pour chiquer et pour priser. Cette espèce

atteint entre 1 et 3 m de haut et donne de dix à vingt larges feuilles pouvant atteindre 80 cm de long sur 40 cm de large, disposées en alternance sur une tige centrale.

2. historique :

Le tabac fut probablement utilisé pour la première fois par les Mayas. Ces derniers le transmirent aux Indiens d'Amérique du Nord, qui croyaient en ses propriétés médicinales et s'en servaient lors des cérémonies. Les Arawaks, peuple originaire des Caraïbes observé par Christophe Colomb en 1492, fumaient du tabac dans un long tube qu'ils nommaient *tobago,* d'où le nom de tabac. Rapporté de Saint-Domingue en Espagne en 1556, le tabac fut introduit en France la même année par le diplomate français Jean Nicot, de qui la plante tire son nom générique. En 1585, le navigateur anglais Francis Drake en rapporta en Angleterre, et l'habitude de fumer la pipe se répandit auprès des courtisans de la reine Élisabeth grâce à l'explorateur anglais Walter Raleigh. L'usage du tabac se propagea rapidement dans toute l'Europe et, au XVII^{e} siècle, il avait atteint la Chine, le Japon et la côte occidentale de l'Afrique.

Lors de la colonisation de l'Amérique du Nord, l'usage du tabac vit le jour en même temps que Jamestown où, dès 1615, les jardins, les champs, et même les rues étaient plantés de tabac, qui devint une culture de base et la monnaie d'échange principale de la colonie. Vers 1864, un fermier de l'Ohio découvrit par hasard une variété de tabac à faible teneur en chlorophylle qui devint l'ingrédient principal des tabacs mélangés américains, surtout après l'invention de la machine à rouler les cigarettes en 1881.

3. production :

Bien que le tabac soit cultivé dans près de cent vingt pays aux climats différents et jusqu'à une latitude nord de 50° (en Alsace, par exemple), les meilleurs tabacs commerciaux proviennent de quelques régions exceptionnelles. La culture de tabac exige un sol profond et une bonne alimentation en eau et en sels minéraux. La température optimale de croissance se situe aux alentours de 25 à 30 °C. L'entretien (ébourgeonnage, protection), la surveillance, le tri des feuilles et le séchage nécessitent de très nombreuses heures de travail.



Les principaux producteurs de tabac sont la Chine et les États-Unis. Pour produire les larges feuilles fines de la robe des cigares, de grandes marquises sont installées au-dessus des champs. Afin de concentrer la croissance dans les feuilles des variétés à grandes feuilles, le sommet du plant est recouvert avant la floraison. Les feuilles sont fréquemment récoltées à la main à mesure qu'elles parviennent à maturité sur la tige. Elles sont ensuite suspendues dans des hangars et traitées à l'air, au feu, ou à la chaleur de sorte que chaque variété se colore et sèche jusqu'à acquérir les caractéristiques qui en sont attendues. Le traitement à l'air, utilisé pour de nombreux tabacs à cigarettes et à cigares, prend de six à huit semaines. Lors du traitement par le feu, la fumée pénètre dans les feuilles ; pour le

traitement à la chaleur, celle-ci (autrefois dirigée par des conduits à partir des foyers allumés) est appliquée soigneusement afin que les feuilles fermentent et sèchent correctement. Après traitement, les feuilles sont calibrées, souvent en fonction de leur position sur le plant, de leur couleur, de leur taille et d'autres caractéristiques, avant d'être mises en balles et expédiées dans des entrepôts pour la vente.

ENGLISH

Where Is the truth

Ladies and gentlemen, you are welcome

First, let me tell you about who I am:

I am here on behalf of the members of “children have rights ASSOCIATION”

Second, I am here to make you know about the crimes which happened to the children like in ghaza because of the war in Palestine or the war in Iraq because of the American colonialism

The children are suffering the injustice and the violence, without any food to eat, any closes to dress or any home to sleep, this make the children died

I am here to tell you that we have a dream that peace will be in the world

You must stop the bloodshed of children because they have the right to be alive

We hope that you will be able to change the world to them and to us, because we are the future generation

Ladies and gentlemen, I want to read to you a poem which was written by a Palestinian child:

The war killed and takes my parents away

I don't know what I will do without them

I'm lonely; I haven't any food to eat

I haven't any home to live in, I have

Just the prayer to god

I wish that you'll help us in my country

Where is the truth?

Where are the children's rights?

I'm a child and he is a child too

Please stop the war quickly!

Every minute many children died

We are born to live

We are born to love

We are born to carry on our life

And that with getting our rights

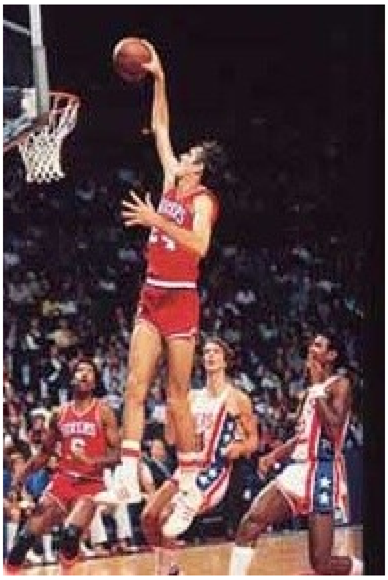
Please take care of every child

Thank you very much for your kind attention

I hope that you'll do something to the children

God bless you   مكرتار حنان

كرة السلة



كرة السلة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط ضد الأخر عن طريق محاولة التقدم بكرة و تصويبها لإدخالها في سلة و ترتفع عن الأرض بمقدار 10 أقدام (3 أمتار)وفقا لقواعد محددة.و كرة السلة واحدة من أكثر الرياضات شعبية و مشاهدة في العالم.يتم إحراز النقاط من خلال تصويب الكرة داخل السلة الموجودة على الارتفاع المحدد,.و يمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على ارض الملعب فيما يعرف باسم المراوغة أو تمريرها مع زملائه للوصول إلى الهدف.ولا يسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين خطا و هناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تعرف باسم مخالفات اللعب.و بمرور الوقت,تطورت لعبة كرة السلة لتشمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة و تمريرها و المراوغة بها,إلى جانب مراكز اللاعبين و الخطط الدفاعية و الهجومية.فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز الوسط أو في احد مركزي الهجوم,اما اللاعبون الأقصر طولا أو الذين يتميزون بالسرعة و يمتلكون أفضل لمهارات في الإمساك بالكرة و التحكم بها فيلعبون في مراكز الدفاع .

تاريخ كرة السلة:

في أوائل ديسمبر من عام 1891,بحث الدكتور الكندي جيمس ناي سميث,أستاذ التربية البدنية بولاية ملساتشوستس بالولايات المتحد الأمريكية,عن ابتكار لعبة قوية تقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيواجلاندا وضع ناي سميث القواعد الأساسية لكرة السلة وقام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعها10اقدام3.05متر.وعلى النقيض من الشبكات الحديثة لكرة السلة,فقد ظل قاع سلة الخوخ مسدودا,ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدويا بعد كل هدف او بعد كل نقطة يتم إحرازها.غير إن هذا الأمر قد اثبت عدم

فعاليته.هذا وقد تم استخدام سلال الخوخ هذه حتى عام1906,حيث تم استبدالها في نهاية الأمر.بسلاسل معدنية مثبتة في لوحات خلفية تعرف بسم لوحات الهدف وهي عبارة عن لوحة مستديرة أو مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة إلى الخارج وترجعها,أو تردها إلى داخل السلة.وسرعان ما تم إدخال تغيير أخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة,وهو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا حاليا.في بادئ الأمر,تم استخدام كرة القدم في إحراز الأهداف.فعندما يتمكن اللاعب عن إحراز هذه الكرة داخل السلة,فان فريقه يحصل على نقطة وقد اكتشفت حفيدة ناي سميث مذكراته التي كتبها بخط يده في أوائل عام2006,والتي تشير إلى انه كان قلقا بشان لعبته الجديدة التي ابتكرها,والتي اشتملت على قواعد مستقاة من لعبة للأطفال يطلق عليها اسم Rock,وذلك لفشل الكثير من الألعاب التي تم ابتكارها .

بحلول عام1895 انتشرت هذه اللعبة بشكل جيد داخل العديد من دارس الفتيات الثانوية. بحلول خمسينيات القرن العشرين,أصبحت كرة السلة من اللعبات الرئيسية التي تمارس داخل الكليات,وهو ما مهد الطريق نحو زيادة الاهتمام بكرة السلة للمحترفين.وفي عام 1959,تم إنشاء قاعة تكريم مشاهير كرة السلة في مدينة سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس الأمريكية.وتشتمل قوائم هذه القاعة على أسماء عظماء اللاعبين و المدربين و الحكام و الأشخاص الذين ساهموا بشكل كبير في تطوير هذه اللعبة.وفي بادئ الأمر,كانت تتم ممارسة لعبة كرة السلة بكرة قدم هذا وقد كان اللون البني هو لون أولى الكرات التي تم صنعها خصيصا لممارسة كرة السلة,وكان ذلك فقط في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين.ولكن فيما بعد,قام توني هينكل في إطار بحثه عن تصميم كرة السلة أكثر وضوحا للاعبين و المتفرجين على حد سواء باستخدام الكرة ذات اللون البرتقالي.ولم تكن المراوغة عن طريق تنطيط اللاعب للكرة جزءا من القواعد الأصلية لهذه اللعبة باستثناء استخدام هذا النوع من المراوغة في التمريرة المرتدة بين أعضاء الفريق الواحد. وفي نهاية الأمر,أتيح استخدام المراوغة.ثم أصبحت جزءا أساسيا من ممارسات هذه اللعبة فقط مع حلول خمسينيات القرن العشرين تقريبا حين اهتمت المصانع بتحسين شكل الكرة.تعد كل من كرة السلة وكرة الشبكة وكرة الخدعة,والكرة الطائرة,واللكروس من العاب الكرة التي عرف عنها تحديدا أنها من ابتكار سكان أمريكا الشمالية.وفيما يتعلق بالعاب الكرة الأخرى,مثل البيسبول و كرة القدم الكندية,فيرتبط ابتكارها بدول الكومنولث أو دول أوروبية أو أسيوية أو افريقية.ورغم عدم وجود دليل مباشر

حتى ألان يشير إلى أن فكرة كرة السلة قد استوحيت من اللعبة القديمة المعروفة باسم لعبة كرة أمريكا الوسطى,فان بداية التعرف على هذه اللعبة كان قبل ابتكار نايسميث لها بنحو 50عاما على الأقل من خلال كتابات كل من جون لويد ستيفنز واليكسندر فون همبولدت.هذا وقد كانت اعمال ستيفنز خاصة,التي تضمنت رسوما قام بها فريديك كاثروود,متاحة في معظم المؤسسات التعليمية في القرن التاسع عشر فضلا عن أنها كانت تحظى أيضا بانتشار واسع.

نـــــــزهــة

أجمل ما قيل في الحكمة

- ✓ القلوب أوعية و الشفاه أقفالها و الألسن مفاتيحها فليحفظ كل إنسان مفتاح سرّه.
- ✓ الخبرة هي المشط التي تعطيك إياه الحياة عندما تكون قد فقدت شعرك.
- ✓ عظمة عقلك تخلق لك الحساد وعظمة قلبك تخلق لك الأصدقاء.
- ✓ دقيقة الألم ساعة...............وساعة اللذة دقيقة.
- ✓ من يقع في الخطأ فهو إنسان ومن يصرّ عليه فهو شيطان.
- ✓ من إشترى ما لا يحتاج إليه باع ما إحتاج إليه.
- ✓ لا يوجد رجل فاشل بل يوجد رجل بدأ من القاع و بقي فيه.
- ✓ الطفل يلهو بالحياة صغيرا دون أن يعلم أنّ الحياة سوف تلعب به كبيرا.
- ✓ إذا بلغت القمة و وجّه إلى السفح لتنظر من عاونك في الصعود إليها وأنظر على السماء ليثبّت الله قدمك عليها.
- ✓ إذا أعطيت فقيرا سمكة تكون قد سددت جوعه ليوم واحد فقط,أما إذا علمته كيف يصطاد السمك تكون قد سددت جوعه طوال العمر.



- لا داعي للخوف من صوت الرصاص.....فالرصاصة التي تقتلك لن تسمع صوتها.
- الناس ينسون السرعة التي أنجزت بها عملك ... ويتذكرون نوعية ما أنجزته
- مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء كل شخص تعرفه
- خير للإنسان أن يكون كالسلحفاة في الطريق الصحيح ... على أن يكون غزالا في الطريق الخطأ
- جميل أن يموت الإنسان من أجل وطنه ... والأجمل أن يعيش من أجله
- أي جريمة ... أكبر من ضياع الوقت ؟

تصميـــم المجلـــــة

مفــــتاح إلـــهــام
بن عامر نريمان
دحمان عبد القادر
شريف سفيان منير
حواش فاطمة
بخيرة كحلة

التـركيب و الـتصميم الـنهائي

مهتدي محمد عبد الرحمان

مجلة شباب المستقبل مجلة ثقافية تربوية تصدر عن ثانوية حمو عثمان خير الديـــــــــــــن

السنـــــــة الدراسيـــــــة : 2010/2011

أقـــلام المـجلة

شنين إيهاب

بطاش سميحة

لشهب نجمة

الجغنوني بختة

سيد أحمد زينب

عمار وسام

إشر
الل

إشراف الأستاذ : بـــــــقلول عبـــــــــد
الله